



خودمراقبتی در فضای مجازی

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان
محترم پس از مطالعه:

- تاثیر اینترنت را بر سلامت و روابط خانوادگی بیان کنند.
- راه‌های جلوگیری از اعتیاد به اینترنت را شرح دهند.
- مزایا و معایب استفاده از اینترنت را توضیح دهند.
- نشانه‌های مربوط به آسیب‌های فضای مجازی برای کودکان را بیان کنند.
- نکات مهمی که والدین و معلمان در مورد فضای مجازی باید بدانند را فهرست کنند.

دکتر شهره اخوان
کارشناس سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



صدیقه انصاری پور
کارشناس مسؤول آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



دکتر نازیلا نژاد دادگر
کارشناس مسؤول آموزش بهداشت و ارتقای
سلامت دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



دکتر احمد رضا کیانی
عضو هیات علمی
دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



با گسترش کاربردهای این فناوری‌های جدید امکان پرهیز و دوری از آن دیگر وجود ندارد، لذا باید بدانیم که بهترین شیوه استفاده از آن چیست

و از دست دادن شغل شود. به همین دلیل با توجه به افزایش روز افزون کاربران رایانه و اینترنت و افزایش میزان وابستگی به آنها، نیاز مبرم برای پیشگیری و تشخیص بموقع آن احساس می‌شود.

اینترنت و ارتباطات خانوادگی

امروزه اینترنت جایگاه ویژه‌ای در ساختار زندگی خانواده‌ها پیدا کرده است. حضور این رسانه به طور کلی ارتباطات خانوادگی را دستخوش تغییر کرده است. استفاده از اینترنت تعامل افراد خانواده با یکدیگر را کاهش می‌دهد. در این میان، نوجوانان به واسطه فراغت که نسبت به بزرگسالان دارند، مدت زمان بیشتری را به اینترنت اختصاص می‌دهند. از طرف دیگر اینترنت کشمکش‌های جدیدی را در خانواده ایجاد می‌کند، چنانچه اگر نوجوان در پیوندهای عاطفی و درک متقابل، احساس تنهایی، افسردگی و بی‌تفاوتی کند، برای جبران آن به یک دوست، سرگرمی خاص و... روی می‌آورد و اینترنت مناسب‌ترین محل برای این مقصود است. از سویی شکاف نسلی مشهود در این دوران و ناهمگونی علایق و سلايق نسل جدید و قدیم تقریباً مطابق با پیشرفت فناوری بیشتر و بیشتر می‌شود.

نشانه‌های استفاده زیاد از اینترنت

برخی، کار بیشتر از ۲۰ ساعت در هفته با اینترنت را وابستگی به اینترنت می‌دانند ولی معیار زمان به تنهایی کافی نیست.

موارد زیر می‌تواند نشان‌دهنده استفاده زیاد از رایانه و اینترنت باشد:

* اشتغال ذهنی با اینترنت طوری که مهمترین منبع

شبکه‌های مجازی اجتماعی پدیده‌ای نو ظهور و مملو از فرصت‌ها و تهدیدهاست. امواج اینترنت به اعماق مکان‌های مسکونی جهان نفوذ یافته است و بسان رگهای حیاتی، اطلاعات بین افراد را منتقل می‌کند. شبکه‌های اجتماعی گروهی از افراد است که در میان خود ارتباطات گسترده و پیوسته‌ای دارند. یکی از مهمترین چالش‌های امروز بشر، رقابت بین دنیای واقعی و دنیای مجازی است و به نظر می‌رسد، شبکه‌های مجازی اجتماعی در حال دگرگون کردن دستاوردها و ساختارهای مادی و معنوی جوامع هستند.

چند سالی است که رسانه‌های دیجیتال عضو جدید خانواده‌های ما شده‌اند. با گسترش کاربردهای این فناوری‌های جدید امکان پرهیز و دوری از آن دیگر وجود ندارد، لذا باید بدانیم که بهترین شیوه استفاده از آن چیست؛ چه خطرات احتمالی خانواده و بخصوص فرزندان ما را تهدید می‌کند و چگونه باید با آن مواجه شویم؛ دانش آموزان خود را چگونه به کاربرد نرم افزارهای رایانه‌ای و اینترنت هدایت کنیم، تا سطح علمی آنها ارتقا یابد.

اینترنت و سلامت

شبکه جهانی اینترنت طی سال‌های اخیر به اندازه‌ای با زندگی انسان در هم آمیخته، که به بخشی از زندگی روزمره مردم تبدیل شده است. اینترنت را می‌توان بزرگترین فناوری دانست که تاکنون به دست انسان طراحی، مهندسی و اجرا شده است. باید در نظر داشت، با وجود تمام مزایای اینترنت به آسیب‌شناسی آن نیز توجه کرد. اینترنت منبع مهمی از اطلاعات، اخبار و سرگرمی‌هاست، اما از آنجا که مطالب اینترنت مانعی برای انتشار ندارد؛ لذا می‌تواند بنا بر فرهنگ و سن کاربران، مشکلاتی را ایجاد کرده و سلامتی افراد را به خطر بیندازد. کاربران می‌توانند بهره‌های زیادی از اینترنت ببرند اما ممکن است از این طریق مورد سوء استفاده و آزار نیز قرار گیرند و حتی سلامتی شان به خطر بیافتد.

اعتیاد به اینترنت می‌تواند منجر به افزایش انزوا، افسردگی، مشکلات خانوادگی، طلاق، افت تحصیلی



اینترنت و رایانه است.)

* داشتن گروه حمایتی: داشتن گروه‌های حمایتی می‌تواند موقع اضطراب و بحران‌ها به فرد کمک کند که به جای استفاده از اینترنت و رایانه برای فراموشی مشکلات، از حمایت آنان برای حل مشکلات خود بهره ببرند.

* پرداختن به فعالیت‌های سالم و تفریحی به جای کار با اینترنت و رایانه

* صحبت کردن با افراد به جای فرستادن پیامک

* کپی کردن اطلاعاتی که نیاز به خواندن دارد یا چاپ کردن آن‌ها

* استفاده از رایانه در مکان‌هایی مانند کتابخانه

از چه سنی به فرزندم اجازه کار با رایانه، اینترنت و دیگر وسایل الکترونیکی را بدهم؟

توصیه می‌شود موبایل، لپ‌تاپ، تبلت و سایر وسایل الکترونیکی مشابه را حداقل تا قبل از نوجوانی یعنی حدود ۱۲، ۱۳ سالگی در اختیار فرزندان قرار ندهید، اما از طرف دیگر با توجه به فراگیر بودن استفاده از این ابزار و در دسترس بودن آنها، معمولاً کودکان به محض اینکه راه می‌افتند و توانایی صحبت کردن را پیدا می‌کنند، استفاده از این وسایل برای‌شان جذاب می‌شود.

همچنین نیازهای آموزشی که امروزه با این وسایل برطرف می‌شود نیز سن استفاده از این ابزارها را پایین می‌آورد.

به دلیل پیشرفت فناوری و تغییر سبک زندگی خانواده‌ها، استفاده از موبایل، تبلت و اینترنت، بیشتر از گذشته اهمیت پیدا کرده و کودکان نیز از این قاعده مستثنا نیستند. برای تعیین زمان مناسب استفاده از این ابزارها باید به شرایط خانواده، نحوه تربیت خانوادگی، شرایط کودک و... توجه داشت.

به هر حال والدین با شروع سن مدرسه ناگزیرند رایانه را در اختیار کودکان قرار دهند. نکته مهم، آموزش و نظارت آنها بر کودکان است.

استفاده از رایانه، تلفن همراه یا تلویزیون بیش از یک و حداکثر ۲ ساعت در روز توصیه نمی‌شود، زیرا به دلیل بی‌حرکی، کودک و نوجوان را مستعد بیماری‌هایی از جمله دیابت، چاقی و کبد چرب می‌کند.

رضایت فرد از زندگی باشد، پرداخت کمتر به روابط دوستی و قطع روابط اجتماعی و احساس پوچی، افسردگی، تحریک‌پذیری وقتی که رایانه در دسترس نباشد.

* وجود نشانه‌های ترک به هنگام دسترسی نداشتن به اینترنت و کاهش استفاده از آن که این علائم شامل بی‌قراری، اضطراب، افسردگی و لرزش دست، میل افزایش‌یابنده به استفاده از رایانه، دروغ گفتن در مورد مدت زمان آنلاین بودن، انکار جدی بودن مشکل استفاده از اینترنت و رایانه، بیخوابی و خستگی زیاد، افت تحصیلی، شرکت نکردن در فعالیت‌های اجتماعی مدرسه است.

چگونه از اعتیاد به اینترنت و رایانه جلوگیری کنیم؟

* ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از اینترنت و رایانه

* تعیین مدت زمان مشخص از پیش تعیین شده برای استفاده از اینترنت و رایانه

* درمان علت زمینه‌ای استفاده از اینترنت و رایانه (اضطراب یکی از علت‌های شایع استفاده زیاد از

وقتی احساس می‌شود کودک در معرض آسیب است چه رفتاری باید داشته باشیم؟

هم بی قانونی و برخورد ناصحیح با این مورد نادرست است و هم برخوردهای تند، قهر آمیز و تنبیه‌های شدید. لازم است از قبل قوانینی در خانواده وضع شود، آموزش‌های لازم به کودک داده شود و نظارت مناسبی وجود داشته باشد تا احتمال استفاده نادرست از فضای مجازی کمتر شود.

نکات کلی که در هر سنی برای استفاده از اینترنت در کودکان لازم توجه است:

آموزش: قبل از اینکه فرزندان استفاده از اینترنت را آموزش ببیند، شما با خطرات و راه‌های بالابردن امنیت کار با اینترنت آشنا شوید. رایانه خانگی خود را برای کنترل بیشتر تنظیم کنید، لازم است، بدانید که فرزندان در چه مکان‌های دیگری جز خانه دسترسی به رایانه و اینترنت دارد. مثلاً در کتابخانه‌های عمومی، خانه دوستان‌شان و دیگر مکان‌ها. این برای تنظیم نظارت عادی شما لازم است.

لازم است درباره اینکه چگونه می‌توانید دسترسی فرزندان را در سایت‌ها و جستجوی کلمات خاص در سایت‌ها محدود کنید، آموزش بگیرید.

متناسب با سن کودک می‌توان آزادی عمل بیشتری به او داد. اگر از سن پایین‌تر آموزش لازم را در این زمینه دیده باشند، احتمال آسیب و مشکل در سنین نوجوانی و بزرگسالی کمتر خواهد بود. برای اینکه بدانید فرزندان چگونه از اینترنت استفاده می‌کند، وقت بگذارید.

تشویق: تشویق مثبت والدین به کودک و نوجوان برای استفاده مؤثر از رایانه و اینترنت امنیت بخشی محیط رایانه: قبل از هر چیز تدابیر لازم امنیتی برای استفاده مناسب و امن از رایانه و اینترنت فراهم شده باشد.

نظارت: قرار دادن رایانه در فضای بیرون از اتاق شخصی کودک می‌تواند به نظارت بهتر کمک کند.

اگر رایانه در اتاق خواب است به مکان‌های عمومی‌تر خانه تغییر داده شود تا نظارت بهتری فراهم شود. همین‌طور اگر فرزندان از تلفن یا دیگر وسایلی استفاده می‌کند که به اینترنت متصل است باید تحت نظارت شما باشد.

نشانه‌هایی که ممکن است یک کودک در معرض آسیب باشد

- * وقتی زمان زیادی را در اینترنت صرف می‌کند. بخصوص وقتی تنها هستند و زمان زیادی برای ایجاد ارتباط با دیگران بدون نظارت خانواده دارند.
- * کودک نامه الکترونیک یا بسته‌ای از یک غریبه دریافت می‌کند. در بین افرادی که کودکان را مورد آسیب قرار می‌دهند معمول است که عکس یا هدیه برای قربانی خود می‌فرستند.
- * اگر تصاویر هرزه یا پورنوگرافی در رایانه یا دیگر وسایل کودک خود دیدید. احتمال دارد فرد آسیب‌رسان تصاویر یا فیلم‌ها را برای شروع بحث جنسی و گول زدن کودک ارسال کرده باشد.
- * وقتی به شکل مخفیانه از فضای مجازی استفاده می‌کند.
- * فرزندان از طرف کسی که شما نمی‌شناسید، تماس دارد یا با او تماس می‌گیرد.
- * در زمانی که خانواده جمع است کودک زمان زیادی را در تنهایی در فضای مجازی سپری می‌کند.



ایجاد شود. به عنوان مثال در صورت آشنایی با افراد غریبه یا هر موردی که به نظر عادی نبود، با شما صحبت کنند و شما را در جریان قرار دهند. برای شان توضیح دهید ممکن است چیزهایی را آنلاین ببینند و بخوانند که نادرست باشد. به آنان آموزش دهید کسانی که به قصد فریب با آنان ارتباط برقرار می کنند برای دسترسی به اهداف خود از محبت، توجه، مهربانی و حتی هدیه استفاده می کنند. آنها با موسیقی، سرگرمی و علاقه مندی های کودکان آشنا هستند و اعتماد آنها را جلب می کنند.



با رعایت همه موارد باز هم شما نمی توانید نظارت کامل داشته باشید بنابراین آموزش به فرزندان بسیار مهم است. هم درباره جنبه های مثبت و هم درباره جنبه های منفی استفاده از اینترنت با فرزندان صحبت کنید. صبر نکنید تا اتفاقی بیفتد و بعد درباره آن صحبت کنید، از قبل برای آن برنامه ریزی داشته باشید و آموزش ها و منابع اطلاعاتی لازم را در اختیارشان قرار دهید.

آنچه والدین و معلمان باید بدانند

فضای مجازی نسخه دوم فضای واقعی زندگی ماست. یعنی تمام آنچه در زندگی واقعی و روزمره وجود دارد در این فضا هم پیدا می شود. این کاربر است که انتخاب می کند، چگونه در این محیط زندگی کند. از سوی دیگر کودکان و نوجوانان توانایی تفکیک مسایل مجازی و واقعی را ندارند و بشدت تحت تأثیر قرار می گیرند. فراگیری شیوه استفاده صحیح از امکانات محیط دیجیتال و مصون نگه داشتن خود از تهدیدات این فضا، نیازمند آموزش و تربیت است. همان طور که وقتی می خواهید کودک را از خیابان عبور دهید؛ بتدریج به او می آموزید که به چپ و راست نگاه کند تا تصادف نکند، لازم است آموزش های لازم را برای استفاده از این فضا به فرزندان و دانش آموزان نیز ارائه کنید. همان گونه که به کودک می آموزید در جمع مؤدب باشد و به دیگران احترام بگذارد باید آموزش اخلاق فضای مجازی را نیز به او آموزش داده و یادآوری کنید.

ارائه برخی نکات مهم که والدین و معلمان و مربیان می توانند با کاربرد آنها به ایجاد یک محیط امن اینترنتی، کمک کنند.

از نصب نرم افزار مناسب بر روی رایانه برای تأمین امنیت مرورگر مناسب اطمینان حاصل کنید.

به طور کلی استفاده از رایانه و اینترنت برای کودک و نوجوان باید با مسؤولیت پذیری، قانونمندی و همین طور محدودیت همراه باشد. والدین باید ضمن توضیح این مفاهیم و اصول به فرزندان خود یاد دهند که اجازه چه فعالیت هایی را در این زمینه دارند و از چه فعالیت هایی باید دور باشند.

شرح مزایا و معایب استفاده از اینترنت و پیشنهاد حمایت کافی در صورت ایجاد مشکل

به فرزندان از قبل اطلاع دهید که به استفاده از اینترنت او نظارت دارید و به صورت مخفیانه این کار را انجام ندهید. نام کاربری و رمز ورود حساب های آنلاین فرزندان را بدانید. حتی در ابتدای استفاده از اینترنت، به عنوان مثال ایجاد و استفاده از صفحه های اجتماعی یا ایمیل با او همراه باشید.

با فرزندان به شکل آنلاین وقت بگذرانید. اجازه دهید از فعالیت های آنلاین مورد علاقه شان با شما صحبت کنند، از جنبه های مثبت اینترنت با آنها لذت ببرید. به کودک برای ساختن پروفایل کمک کنید تا مطمئن شوید که اطلاعات بیش از حد شخصی را در آن قرار نمی دهد. آنها نیاز دارند که هنگام ایجاد در دسر، براحتی با شما مشورت کنند بدون آنکه بترسند که برای شان مشکلی

راهنبرد	نکات مهم
سلامت و امنیت رایانه شخصی	دستگاه رایانه را در فضای عمومی خانه قرار دهید و از قرار دادن آن در اتاق خواب بپرهیزید. حتماً نرم افزارهای ضد ویروس نصب کنید.
مقررات برای کودکان و نوجوانان	در مورد نحوه استفاده از اینترنت یا وسایل شخصی مرتبط با آن، باید مقرراتی اعمال شود و در مورد پیامدهای احتمالی رفتارهای پرخطر صحبت شود. از خلوت کودکان غافل نشده و به مسایلی همچون ارتباط با غریبه‌ها، ورود به سایت‌های غیراخلاقی یا خارج از محدوده سنی کودک توجه خاص شود. در مورد استفاده از تلفن همراه بخصوص جهت ارتباط با اینترنت نیز باید مقرراتی اعمال شود. به کودکان و نوجوانان بیاموزید که بلوتوث خود را باز نگذارند.
آموزش والدین، مربیان و معلمان	والدین، مربیان و معلمان باید از تسلط کافی نسبت به اینترنت برخوردار بوده و با سایت‌هایی که کاربران کودک و نوجوان با آنها ارتباط ایجاد می‌کنند، آشنایی کافی داشته باشند. والدین، مربیان و معلمان باید در مورد نحوه استفاده کاربران از وسایل شخصی خود مثل تلفن همراه، کنسول بازی‌های کامپیوتری، نمایشگرهای MP3 و سایر ابزارهای مرتبط با رسانه‌های دیجیتال آگاهی داشته باشند.
تربیت و آموزش فرزندان	حتماً در مورد خطرات احتمالی ناشی از تبادل اطلاعات شخصی با غریبه‌ها، ملاقات‌های حضوری با کاربران اینترنتی، ارائه عکس به دیگر کاربران غریبه و استفاده از دوربین‌های Webcam، فرزندان خود را آگاه سازید.
ایجاد ارتباط با فرزندان	حتماً از کودکان خود بخواهید تا تجربیات خود را هنگام استفاده از اینترنت بازگو کنند.



نتیجه‌گیری

پس از شکل‌گیری جهان مجازی، بسیاری از کارشناسان اجتماعی، با وجود مزایای فراوان، در خصوص آسیب‌ها و دشواری کنترل فعالیت‌های کاربران در این فضا اعلام خطر کرده‌اند. برای پیشگیری از آسیب‌های فضای مجازی افراد باید آموزش‌های لازم را ببینند و با خطرات و راه‌های بالابردن امنیت کار با اینترنت آشنا شوند و قبل از هر چیز تدابیر لازم امنیتی برای استفاده مناسب و امن از رایانه و اینترنت را فراهم آورند و از این طریق به پیشگیری از آسیب‌های احتمالی استفاده ناصحیح از فضای مجازی مثل فرادگرایی، افزایش خشونت، بی‌بندوباری، اعتیاد اینترنتی و... بپردازند.

منابع

- * اسدی، امیرحسین و همکاران، رسانه‌های دیجیتال و سلامت
- * چگونه سلامتی خود را در محیط رسانه‌های دیجیتال حفظ کنیم. دستورعملی برای کودکان/ تألیف مرکز توسعه فناوری اطلاعات و رسانه‌های دیجیتالی ویرایش دوم بهار ۱۳۹۰
- * چگونه از کودکان در محیط رسانه‌های دیجیتال محافظت کنیم (دستورالعملی برای والدین، معلمان و مربیان) ترجمه و تألیف: مرکز توسعه فناوری اطلاعات و رسانه‌های دیجیتال ویرایش اول پاییز ۱۳۸۹
- * راهنمای اصول مراقبتی در سلامت روان و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد